

# 女性学

nu xing xue

这是一本实用性极强的女性百科全书。本书系统而科学地论述了女性的生育、青春、月经期、性欲期、性过程、怀孕、避孕、更年期、老年期，以及健美、化妆、防身等知识，几乎无所不包地涉及到女性生活的各个方面。作者以精炼畅达的语言，深入浅出地解答了女性一生中所经历和体验到的各种生理、心理变化，既有助于女性了解自身、预测未来，又可帮助男性读者探究异性的身心奥秘，使该书成为众多研究女性的著作中独具风采的一朵奇葩。

本书问世以来，已被译成多种文字，至今畅销不衰，被西方女性誉为家庭的良师益友。

学术期刊出版社

# 女 性 学

*Karl Amell*

王然 严重 刘言 译

学术期刊出版社

责任编辑 老 达 封面设计 海 宁

女 性 学

[美]Karl Amell 著

王然 严重 刘言 译

\*

学术期刊出版社出版发行

(北京海淀区学院南路 86 号)

前进印刷厂印制

\*

2002 年 4 月第 1 版 开本:850×1168 1/32

2003 年 4 月第 1 次印刷 印张:8.5 字数:195 千

ISBN 7—80045—399—5/R·49

定价:16.00 元

# 目 录

<b>一、成长与发育</b> .....	1
(一)胎儿.....	1
(二)胎儿的成长.....	2
(三)婴儿.....	3
(四)身高与体重.....	4
(五)青春期.....	5
(六)月经.....	9
(七)成年 .....	11
<b>二、性</b> .....	14
(一)女性生殖器 .....	14
(二)性反应 .....	17
(三)性唤起 .....	18
(四)性交的过程 .....	21
(五)女性性行为 .....	28
(六)手淫 .....	30
(七)女性同性恋 .....	31
(八)女性性功能障碍 .....	33
(九)男性性反应 .....	35
<b>三、避孕</b> .....	39
(一)怀孕与避孕 .....	39
(二)避孕药 .....	42
(三)宫内避孕器与避孕套 .....	44
(四)日历法 .....	48
(五)绝育与杀精剂 .....	50

(六)宫颈帽 .....	53
<b>四、妊娠</b> .....	56
(一)妊娠概述 .....	56
(二)射精与怀孕 .....	56
(三)受精与移植 .....	58
(四)胎儿 .....	61
(五)婴儿 .....	64
(六)妊娠 .....	65
(七)产前保健 .....	67
(八)分娩 .....	70
(九)异常分娩 .....	75
(十)产后护理 .....	79
(十一)产后工作 .....	81
(十二)异常妊娠 .....	83
(十三)吸烟与妊娠 .....	87
(十四)饮酒、药物与妊娠.....	89
(十五)分娩缺陷 .....	89
(十六)死亡 .....	90
(十七)不孕症 .....	91
<b>五、流产</b> .....	99
(一)流产 .....	99
(二)流产的诸种方法 .....	99
<b>六、绝经期</b> .....	103
(一)更年期.....	103
(二)绝经期到来.....	104
(三)绝经期以后.....	108
(四)停经体检.....	111

<b>七、人体各部分</b>	114
(一)皮肤	114
(二)毛发	124
(三)眼	131
(四)耳	140
(五)鼻和口	145
(六)牙齿	148
(七)乳房	156
(八)手和指甲	159
(九)腿和脚	162
<b>八、自助</b>	167
(一)了解自己的身体	167
(二)自我检查	167
(三)替代性治疗	171
(四)保健	172
(五)防止强奸的发生	173
<b>九、灵与肉</b>	177
(一)压抑	177
(二)依赖性	177
(三)酒精中毒	178
(四)镇静药	180
(五)兴奋剂	183
(六)厌食症	185
(七)习惯性贪吃	187
<b>十、泌尿生殖系统</b>	189
(一)疾病	189
(二)泌尿系统	189

(三)子宫异常·····	192
(四)子宫切除术·····	194
(五)阴道失调·····	198
(六)泌尿系统失调·····	201
(七)性感染·····	207
十一、衰老·····	217
(一)衰老的过程·····	217
(二)思维与官能·····	221
(三)老年人的疾病·····	225
(四)老年人的经验·····	227

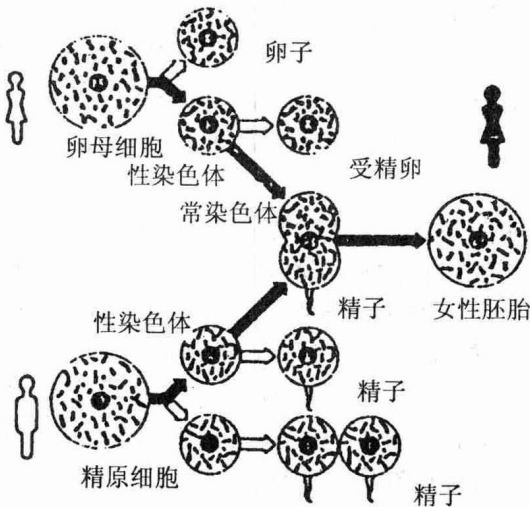
# 一、成长与发育

## (一) 胎 儿

**受精。**女性的卵子体积极其微小,变化多端,但却是人体中最大的细胞。

卵细胞受精后,卵细胞的外壁立刻变硬,阻止其它精子进入。

卵细胞与含有 X 染色体的精子结合,胚胎体内含有两个 X 染色体,这个胎儿就一定是女性。



体内的每一个细胞都可能起决定性的作用,这与细胞核内的



23 对染色体有密切的关系。

但是,细胞的分裂只能使一个卵细胞或精子只包含 23 条染色体。当卵细胞和精子结合时,受精细胞正好含有 23 对染色体。受精细胞将会发展成为胚胎。这 23 对染色体中,父母双方各提供一半。

只有一对染色体决定胎儿的性别。在母体中,所有的染色体都相同,叫 X 染色体;但男性染色体的一对中,一个也叫 X 染色体,另一个却叫 Y 染色体。因此,一个精子可能含有 X 染色体,也可能含有 Y 染色体。

假如卵细胞受精时是与含有 X 染色体的精子结合,XX 结合就是女孩。反之,XY 结合就是男孩。

## (二) 胎儿的成长

1. 性别的区别。怀孕后 8 周之内,男女胎儿完全相同,再过一周,胎儿也只有 3 厘米长、2 克重。这时,外膜从女胎儿的生殖器上消失,露出原始的阴道。与此同时,男胎儿生殖器的包皮一端开始伸长,形成阴茎的雏形。至第 11 周,男女胎儿外生殖器的形状已有明显的差异。

胎儿内部的变化过程更为复杂,所需时间也较长。在分清性别的胎儿体内有两个系统:苗勒氏管系统和华非氏管系统。第 7 到第 9 周的女胎儿,华非氏管系统几乎消失,原始苗勒氏管系统分化形成阴道,渐渐地,到第 34 周时,生殖腺发育为原始卵巢,苗勒氏管发育为输卵管。男胎儿情况则正好相反,苗勒氏管系统消失,生殖腺移入阴囊形成睾丸,华非氏管系统发育成输精管。

2. 成长中的胎儿胎儿出生前的 9 个月比以后任何时期生长得都更快。左图是 8 周后胎儿的成长情况,每间隔 4 周胎儿生长的比例。胎儿成长时其在子宫里的位置是不断变化的。



### (三) 婴 儿

1. 婴儿出生时的体重。1.83 米长的袋鼠所生的小袋鼠不足 1 克；而刚出生的蓝鲸则能达到 10 吨。成活的婴儿的重量则从 0.9 千克到 13.15 千克不等，但是 3.3 千克的婴儿才是最健康的。事实上，女婴比标准重量略轻，刚刚超过 3.17 千克，男婴比标准重量略重些，即 3.4 千克。

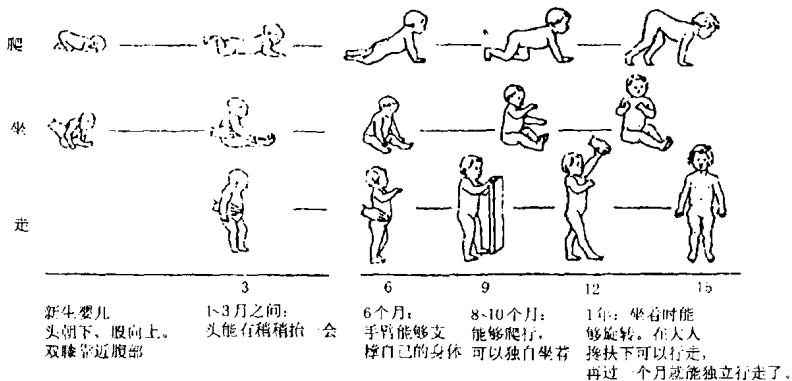
刚刚出生的女婴，肝脏较重些，但是她的体积却较小。这并不是说女胎儿在母体腹内的时间比男胎儿短。事实恰恰相反，有更多的女胎儿在母体内存活的时间极长，更多的男胎儿在母体内存

活的时间却极短。

“早产婴儿”通常是用体重来衡量的，而不按母亲怀孕的时间来计算。按照这条标准，早产婴儿中女性略多于男性，一般孕期超过37周而体重不足2500克者为“小样儿”。其中，许多都属于“发育完全但重量不足”之列。无论是重量不足还是超重，与标准体重相差太大的婴儿成活率都很低，标准体重婴儿的死亡率低于2%；有些即使侥幸生存下来，也常常会出现先天畸形的现象。

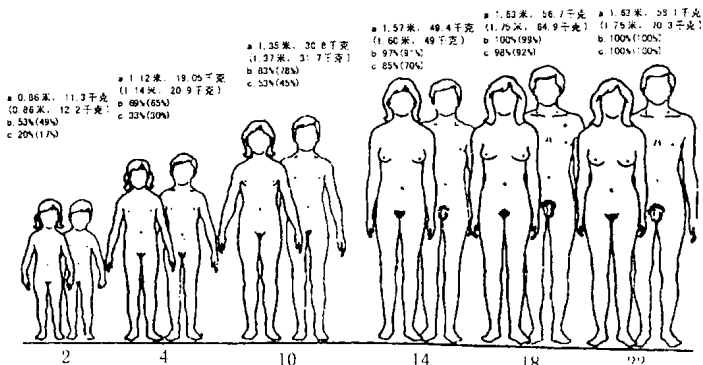
完全正常的婴儿的后天发育千差万别，有的5个月就能独立地坐一会儿，有的则需一年；有的8个月就能独立行走，有的要到4年后才能走路。对此无需惊讶，对将来不会产生任何影响。

## 2. 成长过程。



## (四) 身高与体重

第一组数字(a)下是各年龄阶段的标准身高和体重(括号里的是男性的标准数据,以下同);第二组数字(b)表示能够达到标准身高的人数比例,例如,有83%的10岁女孩能够达到标准身高,即1.35米;第三组数字(c)表示能够达到标准体重的人数比例,例如,有53%的10岁女孩能达到标准体重30.8千克。



所谓标准身高和体重实际上只是平均值。女孩的身高在某个时期比平均值高(矮)的原因有二:成年后她可能是个高(矮)个子;也许她比往常成长速度快(慢)些。

从牙齿上也可以大致看出发育的快慢。过早地长出牙齿就说明发育过快,反之则说明发育过慢,介于二者之间,则发育正常。

一个有趣的现象是,儿童到达最终体重的时间要比到达最终身高所需的时间长得多,例如,2岁小孩的身高已是成年时的一半,而体重却成年时的五分之一。

## (五) 青春期

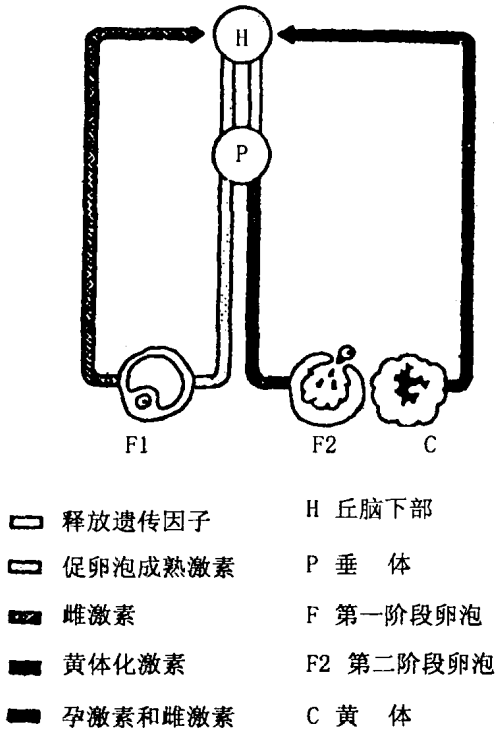
1. **青春期**。开始能够生儿育女的时期就是青春期。这时,女孩卵巢里的卵子开始成熟,月经来潮。月经是青春期开始时最重要的生理特征(男孩这时开始产生精子了)。

上面只是生理的两项变化。其它的变化几乎涉及全身。随之而来的是重要的情感和心里的变化,这些变化使儿童慢慢地长成成人。

2. **青春期开始的时间**。本世纪以来,西方社会的人们青春期不断提前。但是,各人的具体情况依然千差万别。这和下列因素

有关:父母遗传;营养水平;居住条件以及生理和心理状态(终年生  
病儿童的青春期来得较晚)。

上述因素似乎比其它因素——诸如人种和气候——重要得  
多。事实上,青春期也受季节的影响,春天是个长个子的时候,秋  
天是增加体重的季节。



3. 激素。脑中的视丘下部控制青春期女孩身体的变化。月经  
开始的两年前,视丘下部就开始分泌出一种叫做“释放遗传因子”  
的物质。遗传因子从脑底部进入脑垂体,产生了化学物质,即内分

泌激素被释放出来。这第一种内分泌激素是促卵泡成熟激素(FSH),由于促卵泡成熟激素的刺激,雌激素产生了,随之,乳房和生殖器开始成长发育。

雌激素量的增加反过来对视丘下部又产生影响,称为“负反馈”。其结果是FSH释放遗传因子减少、视丘下部又释放一种物质—黄体化激素遗传因子。这种因子使垂体释放出黄体化激素(LH)。

黄体化激素使卵泡分裂释放出卵子。剩下的卵泡,即“黄体”,继续分泌出雌激素,并开始分泌一种新的物质—孕激素。孕激素为哺育受精卵的子宫准备了一层子宫壁。如果卵子没有受精,雌激素和孕激素的量都会急剧下降,导致子宫壁的破裂。流出的血液形成第一个月经周期。从青春期到绝经期,月经周而复始,周期为28天左右。

4. 生理变化。女孩青春期9~14岁开始,14~18岁结束(男孩一般比女孩成熟得晚,所需的时间也较长)。所以,有的女孩青春期完毕时其他女孩的青春期的刚刚开始。就平均而言,女孩的身体变化从11岁开始,14岁达到高潮。虽然各部位的发育有早有晚,顺序不同,但总体变化是一致的。

前期(9~11岁)

乳房还未发育,没有阴毛或腋毛。体形仍为童状。

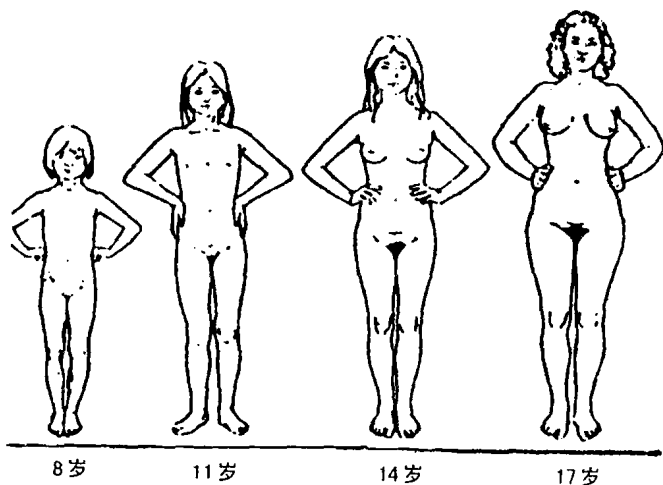
早期(11~13岁)

脸颊丰满;骨盆加宽,为将来的分娩做好准备;臀部脂肪突起;乳房开始发育,乳头突出;阴毛出现;内外生殖器官增大;阴道壁变厚,月经可能出现。

晚期(14~16岁)

乳房继续增大;阴毛变浓;腋毛出现;月经开始。

成熟期(17~18岁)



体形丰满圆润；骨骼生长停止；生殖器成熟；月经周期稳定。

与此同时，身体其它许多组织继续增大。声音由于喉咙的发育而变粗（当然不象男孩那样明显）。血液组织、血液量和红血球数都在增多。心跳变缓，体温降低；虽然呼吸变慢，肺功能却大大增强了。骨骼变硬，分布产生了变化。到18岁左右，发育基本完成，女孩这时已经到达了身高和体重的最高点。

5. **青春期出现的异常。**由于内分泌激素失调，青春期根本不会出现。这是极其罕见的现象。

然而，对多数女孩来说，青春期疾病都是由于心理因素造成的。丘疹和黑头粉刺，身体过重以及大量出汗等生理状况也常常令人头痛。

心理变化使青春期的女孩行为放肆、脾气尤为倔强，对父母老师甚至警察的言语置之不理。

嗜眠症也是青春期经常出现的，但只是暂时的。嗜眠症可能

由于心理因素引起,但是,内分泌激素产生的生理影响、“青春期萌发”,或者经常熬夜也是产生嗜眠症的主要原因。

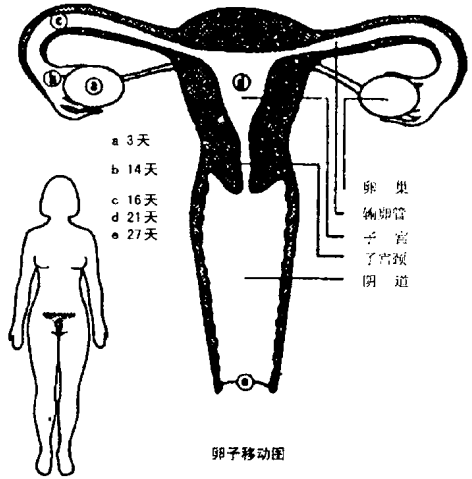
## (六) 月 经

1. 月经。从 12 岁到 47 岁的女性,每隔 28 天就会从阴道流出血液和其它粘液,每次持续 2~8 天(4~6 天最为正常)。头痛和恶心等不愉快症状随之而来,这就是月经。为了避免弄脏衣服,女人从此时起就需要系卫生带或吸管(置于阴道内)了。

2. 产卵。每只卵巢都有一组细胞,称为卵泡,卵泡里含有未成熟的卵子。女孩 12 岁以后,卵子在两个卵巢里轮流成熟,每 28 天成熟一次(刚刚生下的女婴体内约有 350000 个未成熟的卵子,从青春期到绝经期,约有 375 个卵子成熟)。

卵子一旦成熟,就从卵巢溢出,这个过程称为排卵。卵子通过输卵管最后来到子宫。

3. 月经的过程。未受精卵离开卵巢后 24~28 小时就开始脱化,然后从阴道排出体外,但是,同时,子宫已经为受精卵做好了准备。内分泌激素使子宫壁增厚,并且分泌出一种粘液以便使受精卵在移植过程中获得营养。如果没有受精,内分泌激素又会使厚厚的子宫壁破碎,碎物与血液一起从阴道流出体外。这个过程就是月经。



### 4. 卵子移动线路图。



## 5. 经期疾病。

月经前的不适。症状一般从月经前一周开始,包括头晕、背痛、恶心、乳房刺痛、心理紧张、情绪低落。在特殊情况下,可采取荷尔蒙治疗法。

痛经。痛经可分两种,一种是痉挛痛经,另一种是充血痛经。痉挛痛经是由于子宫肌收缩引起的,出现在月经开始,并常常伴有下腹疼痛。充血痛经只是隐隐作痛,出现在月经以前。痉挛痛经在妊娠后即消失,而充血痛经则可能持续到绝经期。

月经不调。青年期的月经通常是规则的,成年人的月经期却每月都有变化。从21天到35天的月经期都是规则的。

经闭。经闭分两种:原始经闭和再经闭。女孩到达18岁而无月经的现象就是原始经闭。这种极其罕见的情况是由内分泌系统失调引起的,必须找医生治疗。再经闭是指曾经有过月经,但后来又中止了。这种情况一般都很正常,例如,妊娠时的妇女以及乳育婴儿时的母亲都可能没有月经。但是,神经紧张(惊慌、恐惧、情绪低落)以及内分泌系统失调、疾病、吸毒、旅行、体质虚弱都可能引起再经闭。

月经量过大。月经时血液排出量一般为2~4汤匙,但有些妇女的血液排出量却很大。

月经排出量过大通常发生在子宫内带避孕环的妇女身上,是由铁缺乏症引起的。医治的办法是吃含铁丰富的食物,或通过药用铁来治疗。

月经排出量过大有时是内分泌系统失调、或纤维瘤或子宫癌的征兆。有时,心理因素也会引起月经排出量过大。内分泌系统失调会引起子宫大量出血。

以上各种情况都得去医院就医。

## 6. 正常月经周期。